

**Zestaw prób sprawności fizycznej obowiązujący przy naborze do klasy  
pierwszej sportowej Szkoły Podstawowej nr 190 w Łodzi**

**Próby sprawności fizycznej są zgodne z warunkami ustalonymi przez polski związek sportowy właściwy dla danego sportu, w którym prowadzone jest szkolenie sportowe w danym oddziale**

Kandydat ma prawo do wykonania dwukrotnie każdej próby testu zarówno na sali gimnastycznej jak i pływalni. Za poprawne wykonanie każdej próby kandydat otrzymuje punkty . Przy ocenianiu prób badany może uzyskać od 0 – 3 punktów.

**Za cały test sprawnościowy kandydat może uzyskać maksymalnie 12 punktów.**

**Na test na pływalni składają się 2 próby:**

**1) Poruszanie się po dnie basenu:**

- \* 0 pkt. - Brak podjęcia próby
- \* 1 pkt – Wejście do wody i położenie się na piersiach przy ścianie pływalni
- \* 2 pkt.- Poruszanie się z asekuracją deski
- \* 3 pkt. - Przepłynięcie z deską lub bez deski 5-10m.

**2) Wydech do wody:**

- \* 0 pkt. - Brak schowania głowy pod wodę
- \* 1 pkt. – Schowanie głowy pod wodę
- \* 2 pkt. – Pojedyncze wydechy do wody
- \* 3 pkt.- Wykonanie co najmniej 5 długich wydechów do wody w miejscu

## **Na test na sali gimnastycznej składają się 2 próby:**

### **1) Próba mocy – skok w dal z miejsca.**

\*0 pkt. – brak podjęcia próby

\*1pkt – wynik poniżej 110 cm.

\*2pkt. – wynik w przedziale 110 – 130 cm.

\*3pkt. – wynik powyżej 130 cm.

Badane dziecko staje przed wyznaczoną linią i dosuwa do niej czubki butów. Prowadzący test podaje dziecku instrukcję wykonania ćwiczenia: „Ugnij lekko nogi i postaraj się skoczyć jak najdalej do przysiadu, pamiętaj odbić się z obu nóg jednocześnie i skoczyć tak, aby stopy były jak najbliżej siebie.” Każde dziecko wykonuje jeden skok próbny i 2 skoki mierzone. Miarą mocy jest najdłuższy zmierzony skok. Długość skoku mierzy się z dokładnością do jednego centymetra.

### **2) Próba zwinnościowo – szybkościowa - tor przeszkód.**

Tor przeszkód na odcinku 35m zawiera bieg przez 3 płotki piankowe o wysokości 30cm. (lekkoatletyka dla każdego), bieg wahadłowy z przenoszeniem piłeczek tenisowych oraz bieg slalomem między 4 pachołkami zakończony wskokiem na materac 50 cm. wysokości. Próbę dziecka poprzedzamy pokazem i instrukcją prowadzącego test. Linie startu i mety zaznaczamy chorągiewką. Każde dziecko wykonuje próbę dwukrotnie, biegnąc indywidualnie. Czas próby mierzy się z dokładnością do 0,1s.

\*0 pkt. – brak podjęcia zadania

\* 1 pkt.- uzyskany czas powyżej 16s.

\* 2 pkt.- uzyskany czas w przedziale 13 – 16s.

\* 3pkt.- uzyskany czas poniżej 13s.